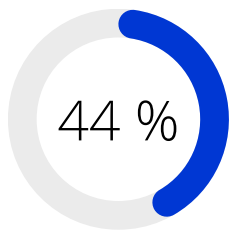


# APUA JA TUKEA RIIPPUVAISEN LÄHEISELLE

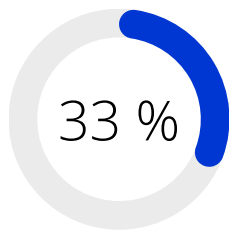
A-klinikkasäätiön järjestölähtöisen päihdetyön kehittämistoiminnan tekemän kyselyn perusteella 70 % kyselyyn vastanneista sosiaali-, terveys- ja sivistyspalveluiden ammattilaisista (N=1480) kohtaa työssään riippuvuudesta haittoja kokevien ihmisten läheisiä. 71 % vastaajista koki tarvitsevansa lisää tietoa siitä, miten läheisiä voi ohjata ja auttaa. [1]

Usein läheisen ensisijainen huoli on riippuvaisen avun saannissa, eikä voimavaroja jää huolehtia omasta hyvinvoinnista. Omaa roolia itsenäisenä avun tarvitsijana ei välttämättä tunnisteta ja ammattiapua haetaan usein vasta silloin kun hyvinvoinnissa on jo merkittäviä ongelmia. Riippuvuudesta haittoja kokevan läheiselle tulisikin tarjota tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tämä tarkoittaa läheisten tuen tarpeen tunnistamista, tuen aktiivista tarjoamista ja läheisten hyvinvoinnin puheeksi ottamista perusterveydenhuollossa ja sosiaalipalveluissa. [2]

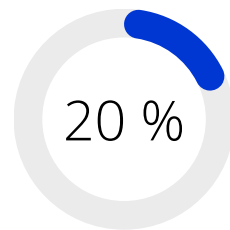
## RIIPPUVUUKSISTA HAITTOJA KOKEVIEN LÄHEISILLÄ ON MONENLAISIA HYVINVOINNIN HAASTEITA [3]



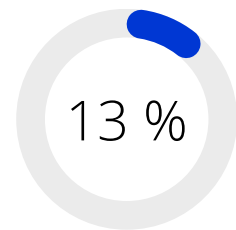
Vaikea rentoutua



Toivottomuutta  
tulevaisuuden suhteen



Tunsi vain harvoin  
läheisyyttä toisiin  
ihmisiin



Vaikeuksia ajatella  
selkeästi

## MISTÄ APUA?

Läheinen voi hakea apua oman paikkakunnan mielenterveys- ja päihdepalveluista, terveyskeskuksesta, sosiaalipalveluista tai esimerkiksi seurakunnan diakoniatyöstä. Myös järjestöt tarjoavat laajasti tukea riippuvuudesta haittoja kokevien läheisille:

### A-klinikkasäätiön Päihdelinkki

Tietoa ja tukea läheisille: Oma-apu-osio (läheisen huoneentaulu, Eron ABC- opas, Irti läheisriippuvuudesta - tehtäväkirja), verkkoneuvontaa, läheisten tarinoita sekä läheisille suunnattuja artikkeleita.  
Lisätietoa: [paihdelinkki.fi](http://paihdelinkki.fi)

### A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus

Tietoa ja tukea vanhempien alkoholinkäytöstä haittoja kokeneille: Aikuisille ja nuorille (17-25 v.) yksilö- ja ryhmä-chatteja sekä netti- ja vertaisryhmiä.  
Lisätietoa: [lasinenlapsuus.fi](http://lasinenlapsuus.fi)

### Irti Huumeista ry

Tukea ja neuvontaa huumeita käyttäville ja heidän läheisilleen: Läheisryhmiä usealla paikkakunnalla ja verkossa, tukihenkilöitä, chat-palvelu ja Irti huumeista -puhelin p. 0800 980 66  
Lisätietoa: [irtihuumeista.fi](http://irtihuumeista.fi)

### AI-Anon

AI-Anon-ryhmät tarjoavat alkoholiongelmiaisten läheisille vertaistukea usealla paikkakunnalla ja verkossa  
Lisätietoa: [ai-anon.fi](http://ai-anon.fi)

### Päihdeneuvonta

Maksutonta puhelinneuvontaa ja keskustelutukea ympäri vuorokauden p. 080090045.  
Lisätietoa: [ehyt.fi](http://ehyt.fi)

### Sospedin Pelirajaton

Vertais- ja verkkoryhmiä, chat, vertaispuhelin, kurssseja ja voimaviikonloppuja rahapelaajien läheisille.  
Lisätietoa: [pelirajaton.fi](http://pelirajaton.fi)  
ks. myös [peluuri.fi](http://peluuri.fi)

[1] Lisätietoa järjestölähtöisen päihdetyön kehittämistoiminnasta ja kyselystä:

[a-klinikkasaaatio.fi/nain-me-autamme/ammattilaisille/jarjestolahtoisien-paihdetyon-kehittaminen/](http://a-klinikkasaaatio.fi/nain-me-autamme/ammattilaisille/jarjestolahtoisien-paihdetyon-kehittaminen/)

[2] Jurvansuu & Ringbom, 2020; Ringbom & Jurvansuu, 2019

[3] Mipa 2.0. Lisää tutkimustietoa läheisten hyvinvoinnista: [a-klinikkasaaatio.fi/addiktiot/addiktio-tutkimushankkeet/mipa/](http://a-klinikkasaaatio.fi/addiktiot/addiktio-tutkimushankkeet/mipa/)

